

6月5日(木)給食通信

3-6年生



- ご飯
- 魚と野菜の五色煮
- 即席漬け
- かきたま汁
- 牛乳

今日の魚はさめです。さめをから揚げにして、じゃがいもや揚げた大豆と合わせてたれをからめました。さめは、宮城県で水揚げされた「もうかさめ」という種類です。もうかさめは、身をすりつぶしてよく練ることで、かまぼこやはんぺんなどを作る材料にもなっています。さめは、さっぱりとしてくせが少ない味なので、かまぼこなどの材料として適しているそうです。そして、たんぱく質が豊富で、みなさんの体を作るもとになる赤のグループの食べ物です。